

保健部特集

- 定期的に、がん検診を受けましょう。
- 岡山対がんシンポジウム2011
- 胃部X線デジタル検診車完成!!
- 禁煙を考えている皆様へ
- 平成23年度前期リラクゼーションセミナー

20th Anniversary

私たちは人々の健康と環境のGOODを目指します



岡山県健康づくり財団
For Health&Ecology

【コンセプト】

健康であること、環境に対して優しくなれることは、私たち一人ひとりがいつも「GOOD!」な状況であるからこそ。

手で「GOOD!」の形を表現する時のシルエットがモチーフ。

中指の上に配置したハートは、「GOOD!」な状況でこそ生まれてくる「人の心」と「新しい芽吹き」をイメージしています。

当財団は本年、平成3年の設立以来20周年を迎えます。



JWWA-GLP049
水道GLP認定



JQA-QM3351
環境部：河川水・排水検査
簡易専用水道検査
北部支所：河川水・排水検査

定期的に、 がん検診を受けましょう。

- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 子宮がん検診(子宮頸がん検診)
- 乳がん検診



はじめに

わが国の死亡原因の第1位は皆さんもご存じのとおり「がん」ですが、がん検診を受けることと、がんの治療法の進歩により、最近では不治の病ではなく治る病気になってきました。しかし、まだまだがん検診を受ける人は少なく、自覚症状があつて、医療機関を受診したときには、すでに手遅れであつたということが多いようです。(財)岡山県健康づくり財団では、がん検診の啓蒙普及に力を入れています。少しでも早くがんを発見することができることを願って、がん検診事業に積極的に取り組んでいます。

検診が有効とされるがん

がん検診	検査項目	対象年齢	受診間隔
胃がん	問診、胃部X線検査	40歳以上	年1回
肺がん	問診、胸部X線検査、喀痰細胞診(ハイリスクグループ)	40歳以上	年1回
大腸がん	問診、便潜血反応	40歳以上	年1回
子宮頸がん	問診、視診、内診、子宮頸部の細胞診	20歳以上	2年に1回
乳がん	問診、乳房X線検査(マンモグラフィ)、視触診	40歳以上	2年に1回

「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」(平成16年4月)

がんを予防するには？

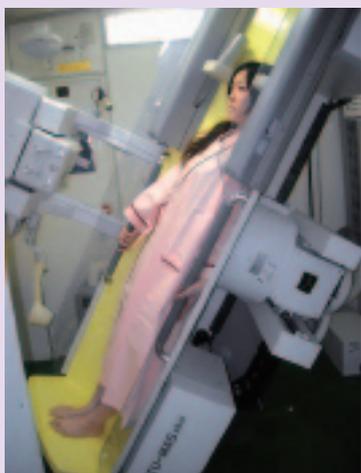
がんにならないようにするには、生活習慣の改善に取り組むとともに、がん検診を受けることが重要です。とくに、がん検診は定期的に行うことが勧められています。がんを治すには、自覚症状がみられない早い段階で見つければなりません。それには定期的に検査(がん検診)を受けることが必須となります。がん検診にはいくつかの検診がありますが、有効性が証明されているがん検診としては、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮(子宮頸)がん、乳がんの5つの検診があります。最近では、前立腺がん検診も有効性が議論されています。また、住民検診以外で企業の職場健診でもがん検診を実施している企業が増えてきました。これらのがん検診を受けることで、比較的簡単な方法でがんをいち早く見つけることができ、助かる可能性の高いがんが見つかります。



男性であれば4つ、女性であれば5つのがん検診を定期的に行うことになります。わが国では毎年34万人以上の方ががんで亡くなっていますが、これらのがん検診を積極的に受けることで、がんになっても治療が可能な助かるがんを効率よく見つけられ、現在亡くなっている半数以上の方が助かります。今回は住民検診や職場検診で行なわれている5つのがん検診について解説します。

胃がん検診

毎年、わが国では20万人近くの方が胃がんになり、5万人の方が胃がんで亡くなっています。胃がん検診を受けることで、比較的簡単に早期胃がんを見つけることができ、さらに早期胃がんであれば、98%の方が治ります。



胃がん検診の検査風景

検診方法は、朝絶食で、バリウムと炭酸ガス（白い粉）を飲み、いろいろな体位で撮影し、異常影を見つめます。この検診で胃がんのほかに、胃潰瘍、胃炎、ポリープなどの病気も見つかります。40歳以上の方が対象です。



検診で発見された早期胃がん



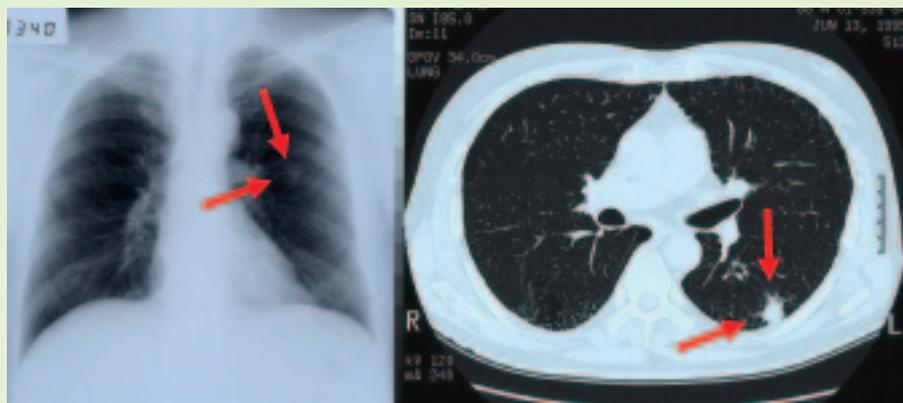
胃潰瘍、胃炎、ポリープなどの病気も見つかる検診です。胃がんを早期発見、早期治療すればほとんどが治りますよ。

肺がん検診

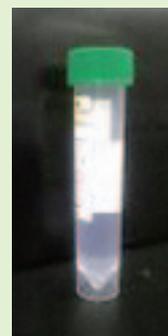
肺がんはがん死亡原因の第1位です。毎年8万4千人の方が肺がんになり、6万8千近くの方が亡くなっています。たばこなど、大気汚染が肺がん発生の要因として考えられていますが、肺がん死亡を減少させるには、禁煙が一番重要なことです。

検診方法は、一般的にはX線写真を撮ります。この検査で肺がんのほかに、結核などの肺感染症やそのほかの多くの肺の病気が見つかります。タバコを吸うヘビースモーカーの方は、太い気管支に肺がんができる確率が高く、胸部X線写真で見つけることが難しいので、痰（たん）の細胞診検査を併せて行うことで見つけます。

肺がんになる人は年々増えていますので、タバコを吸わない人でも毎年検診を受けることをお勧めします。



検診で発見された早期肺がん



細胞診検査用
かたん
喀痰容器

大腸がん検診

毎年10万人の人が大腸がんになり、4万3千近くの人が亡くなられています。女性では、がん死亡原因の第1位で、乳がんで亡くなられる人よりも多いのが特徴です。食生活の欧米化とともに動物性脂肪の取り過ぎなどにより増えているといわれていますが、早期であれば90%以上の方が治ります。

検診方法は、便潜血検査といって検便を2から3回提出することで、便の中にひそむ血液の有無を調べる検査をします。便潜血検査はとても簡単な検査で、大腸がんのほか、大腸ポリープや痔疾なども見つかります。毎年受けることが大切です。



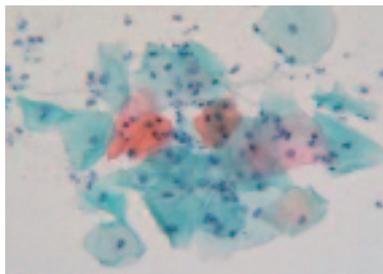
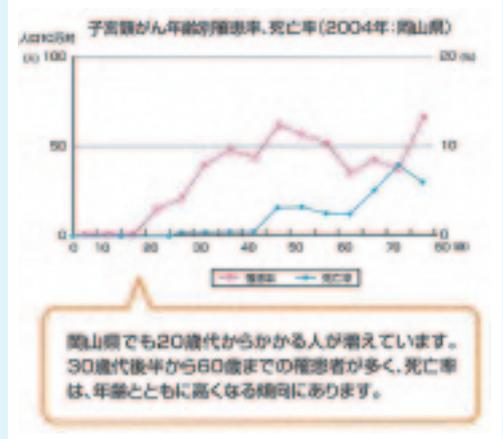
簡単な検査で、大腸がんだけでなく、大腸ポリープや痔疾なども早期発見できます！

子宮がん検診(子宮頸がん検診)

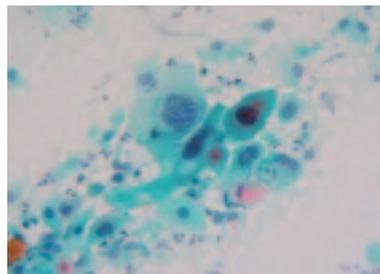
子宮がんには、子宮頸がんと子宮体がんの2種類があります。子宮がん検診といえば、子宮頸がん検診のことです。

子宮頸がんは、子宮の入口にできるがんで子宮がんの約70%を占め、毎年1万6千人の人がなり、2500人の人が亡くなられています。若い女性に発生することが特徴で、最近では20～30歳代の女性に増えています。子宮頸がんの原因の多くは、ヒトパピローマウイルス (HPV) の感染がきっかけであることがわかり、わが国でも昨年からは子宮頸がんを予防するワクチンの接種が中学生や高校生を対象に始まっています。

検診方法は、子宮頸部の細胞をブラシなどで婦人科医が直接採取し、その材料を用いて細胞診検査が行なわれます。20歳以上の女性を対象で、子宮頸がんの初期は自覚症状がないことが多く、早期に発見するためには、定期的な検診が必要です。



正常な細胞



がんの細胞

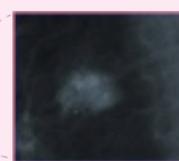
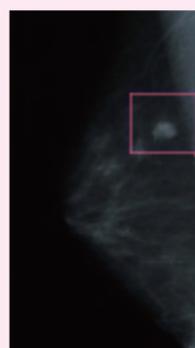
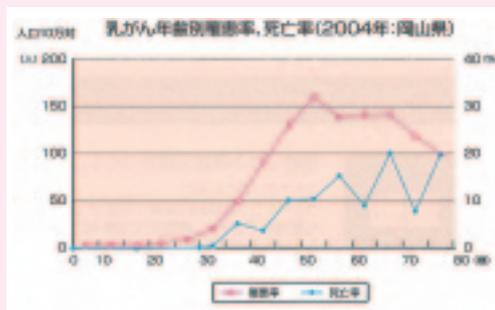
正常な細胞と比べ、がん化した細胞は明らかな形状の違いがあります。自覚症状が出にくい子宮頸がんには細胞診検査がとても有効です。

乳がん検診

毎年5万人の人が乳がんになり、1万2千人近くの方が亡くなられています。

乳がんは、食生活やライフスタイルの変化が女性ホルモン（エストロゲン）の分泌に影響していることが原因とみられています。乳がんは30～40歳代にかけて急増し、30～64歳の女性では、がん死亡原因の第1位です。乳がんは、ごく早期なら95%、しこりが小さいうちは90%近くが治ります。

検診方法は、医師による視触診とマンモグラフィというX線検査を併用して行います。マンモグラフィは、医師が視たり触れたりする診察（視触診）では判らない乳房の中を、X線写真を撮ることで検査します。自覚症状のない、しこりになる前の乳がんを早期に発見することができます。しかし、受診される女性はまだ少ないのが現状です。早期発見のために医師による視触診だけでなく、積極的にマンモグラフィによる検診を受けましょう。



検診で発見された
早期乳がん

お問い合わせ先

保健部 TEL.086-246-6256
FAX.086-246-6259 E-mail:hoken@okakenko.jp

岡山対がんシンポジウム2011

岡山対がんシンポジウムは、県民へがんに関する最新の情報の提供を行うことにより、がん知識の向上を図るため、2001年から毎年5月に開催し、今年で10回目になります。

今年は「胃がん」に焦点をあてて専門の先生方に講演していただきます。

テーマ 「胃がん診療の進歩」

日時 平成23年5月28日(土)
13:30～16:00

場所 岡山県南部健康づくりセンター
2階大会議室

講師 川崎医科大学消化管内科 春間 賢 教授
岡山大学病院消化器内科 河原 祥朗 助教



講演後、30分程度講師の先生との討論会・質疑応答を行います。

参加は無料ですので、普段なかなか聞くことのできない、健康に関する悩みや疑問をお尋ね下さい。

お問い合わせ先

総務部 TEL.086-246-6254
FAX.086-246-6258 E-mail:zaidan@okakenko.jp

胃部X線デジタル検診車完成!!

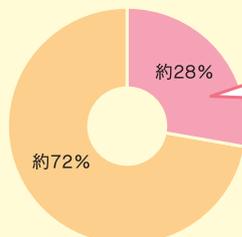


この度、公益財団法人日本対がん協会を通じて、財団法人JKAの公益事業振興補助を受け、最新の機器を搭載した胃部X線検診車を整備しました。

現在、当財団は、6台の胃検診車を整備し、毎年約2万8千名の岡山県内の方の胃がん検診を巡回で実施しています。岡山県全体の実施件数は約9万9千件ですので当財団は、約28%を占めています。



2月8日(火)に日本対がん協会の塩見事務局長及び整備にあたりご協力頂いた各社の皆様などをお迎えし、完成披露式を行いました。



岡山県の胃がん検診 実施数
約9万9千件

岡山県健康づくり財団の実施
約2万8千名

胃検診はバリウムを飲んでいただき、透視台で体位を変えながら撮影していきます。

新しい検診車を活用し、今後がん予防のためのお手伝いをして参ります。



車両の特徴

- 検診車の心臓部に当たるX線撮影システムは最新のデジタル機器を搭載し、検診の精度向上を図っています。
- 高齢者の皆様にも安心して安全に受診頂けますよう、内部のフラット化・昇降ステップ幅を拡げ、また検診時の補助手すりも増やすなど人に優しい設計になっています。
- フィルム交換の必要が無く、スムーズな検診が可能になりました。
- 環境面では、排ガス規制をクリアし、それに加え、室内の全照明をLEDとし、またフィルムレスで現像の必要がなく廃液もなくなり、環境に配慮しています。
- ボディ外観は明るい白色とし、名称・ロゴマーク等がすっきりと良く見え、室内はアイボリーホワイトで統一し、目に優しい配色としています。



車両概要

- 車 体……………日野自動車株式会社 (LKG-FE7JLAG)
- 全 長……………8950mm
- 全 幅……………2490mm
- 全 高……………3270mm
- 重 量……………11,515Kg
- 定 員……………7名
- 車体架装……………東京特殊車体株式会社
- X線装置 ……株式会社 日立メディコ製
- 胃部透視台…TU-MA5plus
- 高電圧発生装置…DHF-153VMS

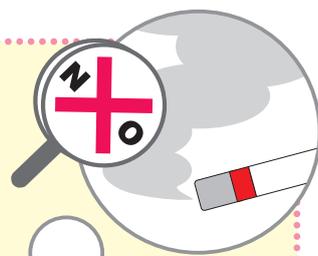
お問い合わせ先

保健部 TEL.086-246-6256
FAX.086-246-6259 E-mail:hoken@okakenko.jp

INFORMATION

お知らせ

禁煙を考えている皆様へ



医師による禁煙治療を受けてみませんか。
禁煙治療には健康保険等が使えます。

* タバコの害

タバコは、がんのリスクを高め、「万病のもと」と言われています。

タバコによる発がんリスクは非喫煙者に比べて1.6倍です。それは放射能被ばくでいえば1000ミリシーベルトの被ばくに一致します。



また、タバコの害が直接影響するのは肺や口の中ですが、胃がんとも関係があるのではないかとされています。

* やめて良いこと

2日やめれば味覚や嗅覚が回復します。2週間たてば血行が良くなり、肌のつやも回復します。食事がおいしくなったという人も多いです。

* 禁煙の取り組み

禁煙は孤独な取り組みです。周囲からのサポートも必要になってきます。禁煙をしようと思った人を理解し、支援してあげてほしいです。

精神力だけでの禁煙は難しいです。一人で禁煙をするのがつらければ、友達やグループで始めるのも一つの方法です。

医師の助けを借りるのもよいでしょう。

* 禁煙外来

健康づくり財団附属病院では、禁煙外来を行っています。

約2ヶ月間で5回の受診が標準的です。初回にたばこ依存度のテストをします。必要に応じて、飲み薬やニコチンを補充するパッチを処方します。外来時には、禁煙のつらさやよかった点などをじっくり聞き、精神的にサポートします。

お問い合わせ先

(財)岡山県健康づくり財団附属病院

TEL.086-241-0880 FAX.086-241-9365 E-mail:fuzokuhp@okakenko.jp

INFORMATION

お知らせ

平成23年度前期 リラクゼーションセミナー

リラクゼーションに香りを楽しむことはピッタリです♪日頃のイライラや疲れをこの機会に解消しませんか？

●時間:13:30~15:00 ●場所:研修室1 ●料金:1回 1,500円(材料費込) ●定員:20名

6月 WHAT'S アロマテラピー?

6月15日(水)・6月18日(土)

- アロマについての講話
- 精油の試香
- ルームスプレーづくり

7月 アロマで夏を 快適に過ごす

7月20日(水)・7月23日(土)

- 夏の入浴法について
- バスソルトづくり

☆当センターの受付で、参加料金を添えてお申込み下さい。

☆電話でのお申し込みの場合は、申し込み日より7日以内に、参加料金をお納め願います。

☆開始7日前までにキャンセルした場合は、参加料金をお返しますが、それ以降はお返し致しかねますのでご了承下さい。

お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター 岡山市北区平田408-1 TEL.086-246-6250

<http://www.okakenko.jp/zaidan/center/> <<受付時間>>火~金 8:30~22:00

第18回日本CT検診学会学術集会について

私ども、岡山県健康づくり財団は、本年が設立20周年の節目を迎えることもあり、「財団設立20周年記念事業」として、西井研治附属病院長を大会長に「第18回日本CT検診学会学術集会」を、平成23年2月18日(金)から19日(土)の2日間、「岡山コンベンションセンター」(岡山市北区駅元町14-1)において開催しました。



学術集会には、全国から医療関係者約300名の参加を得て、「CT検診の将来性」をテーマに、CT検診、COPD、アスベストなどについての講演や塵肺の画像診断についてのセミナー、CT検診の有効性証明と公的検診化についてのシンポジウムを開催するとともにCT検診車の展示も行われました。

健康づくり財団附属病院・岡山大学病院・その他病院
 どの処方箋でも受け付けます!

岡薬局 田中店



月~金 9:00~18:00
 土 9:00~13:00
 日・祭日/休み

〒700-0951 岡山市北区田中628-1
 TEL.086-246-0020 FAX.086-246-0800